

# Njia 10 za kudhibiti dalili za matatizo ya kupumua unapokuwa nyumbani

NC

SWAHILI

**Ikiwa una homa, unakoho, unapumua kwa shida, mpigie simu daktari wako. Anaweza kukuambia ujihudumie nyumbani. Fuata vidokezo hivi:**

**1. Bakia nyumbani mpaka:**

- Iwe imefika angalau siku 10 tangu dalili zilipoanza **NA**
- Uwe umekuwa huna homa kwa masaa 24 bila kutumia dawa ya kutuliza homa kwenye siku hizo **NA**
- Dalili za homa ziwe zimepungua.



**6. Unapokoho au unapochemua, ziba mdomo wako** kwa tishu kisha itupe tishu hiyo.



**2. Fuatilia dalili ulizo nazo kwa makini.**

Dalili ulizo nazo zinapozidi, mpigie simu daktari wako papo hapo.



**7. Osha mikono yako** mara nyingi kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20.



**3. Pumzika na kunywa maji mengi.**



**8. Kwa kiasi inavyowezekana, bakia mbali na watu,** ishi kwenye chumba peke yako na tumia bafu yako peke yako. Vaa barakoa unapokuwa karibu na wengine.



**4. Kabla hujaenda kwa daktari,** mpigie simu na mwambie una COVID-19 au kuna uwezekano kuwa una COVID-19.



**9. Epuka kuvitumia na wengine vitu vyovoyote nya nyumbani,** vikiwemo chakula.



**5. Kunapotoke dharura,** piga simu kwa nambari 911. Waambie wahudumu kuwa una COVID-19 au kuna uwezekano kuwa una COVID-19.



**10. Sehemu unazogusa mara nyingi zinafaa kusafishwa kila siku.**



**Idara ya Huduma za Afya na Binadamu za NC – [www.ncdhhs.gov/covid19](http://www.ncdhhs.gov/covid19)**

**Piga simu kwa nambari 211 au nenda kwenye [nc211.org](http://nc211.org) ili kupata nyenzo zingine.**